Rohkost und Anhaftung

Eine Sache ist es, sich gut zu ernähren, eine andere, davon besessen zu sein, sich optimal zu ernähren, daraus resultiert psychischer Stress, welcher für 80% aller Krankheiten verantwortlich ist. Rohkost an sich ist schon qualitativ ein hochwertiger Ansatz der Ernährung, Gratulation. Aber wenn wir uns völlig mit unserem Körper und unserer Ernährung identifizieren, dann kommen wir in eine Endlosschleife, denn die optimale Ernährung gibt es nicht und schon gar nicht gibt es eine feste, allgemeingültige Definition dafür. Verstand und die von ihm ausgelösten Gefühle werden immer wieder gemeinsam in Widerspruch geraten zu unseren nicht erreichbaren Zielen und Ansprüchen. Lass sie sich zeigen und fühle dich rein, aber als Beobachter, nicht als die Persönlichkeit bzw. das Ego, welches du glaubst zu sein, aber nicht bist – du hast einen Körper, aber du bist nicht dein Körper. Sei nicht so streng, sei nett und großzügig zu dir, erlaube dir auch mal eine „Sünde“. Wenn du alles oder zumindest sehr vieles auf die Ernährung projizierst, verpasst du so viel, entfernst dich von deinem höheren Selbst, deinem „allem was ist“. Mit der Zeit magst du dann merken, dass dir die Leckereien gar nicht so wichtig sind, oder sie mögen weiter Bedeutung für dich haben, egal, Hauptsache du verlierst dich nicht in dem Ernährungsthema, bzw. in der Körperthematik – dasselbe gilt auch für körperliche Symptome. Es ist völlig kontraproduktiv auf diese oder auf unsere Reaktionen darauf Sturm zu laufen. Alles hat seinen Grund und steht in einem größeren Gesamtzusammenhang, nichts geschieht zufällig. Du bist göttlich, und was hier auf der Erde passiert, ist nur ein Spiel, eine Täuschung, eine Illusion, welche nichtsdestotrotz Freude machen kann und in der sich Liebe ausdrücken kann.